Afrontar la pérdida de un compañero de trabajo

Las personas que trabajan juntas están conectadas al formar parte de la misma organización, y muchos colegas se vuelven amigos. Cuando fallece un compañero, es normal que las personas del lugar de trabajo se sientan afectadas, independientemente de que tuvieran o no una relación de amistad con esa persona. Algunos pueden experimentar conmoción o dolor.

Estas reacciones emocionales son naturales. Pueden sentirse de inmediato o aparecer horas, días, semanas o meses después. Por lo general, estas sensaciones se alivian con el tiempo. También es normal no experimentar ninguna reacción. A veces, la pérdida puede ser tan dolorosa que interfiere en la capacidad de la persona para trabajar o desenvolverse en el hogar.

Reacciones comunes al duelo

La pérdida de un compañero de trabajo puede producir diversos síntomas que pueden parecerte inusuales. Recuerda que se trata de reacciones normales y que, aunque son diferentes en cada persona, pueden afectar lo siguiente:

Cómo piensas
- Poca concentración
- Menor capacidad de atención
- Lentitud en la resolución de problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

Cómo te sientes físicamente
- Dolores de cabeza
- Dolor de pecho o estómago
- Temblores musculares
- Dificultad para respirar
- Presión arterial elevada

Cómo te sientes emocionalmente
- Depresión
- Duelo
- Culpa
- Ansiedad o miedo
- Sentirse perdido o abrumado

Cómo te comportas
- Silencio excesivo
- Aislamiento social
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación
- Menor rendimiento laboral

Formas de ayudarte a ti mismo

Reconoce la muerte y tus reacciones ante ella. Permítete sentirte mal sin etiquetarte. Asiste al funeral o acto conmemorativo. Tómate un momento para llorar.

- Descansa lo suficiente.
- Apégate a tu rutina diaria. Los hábitos familiares pueden ser muy reconfortantes.
- Come de forma balanceada y regular, aunque no tengas mucho apetito.
- Habla con alguien que te escuche y te deje expresar tus sentimientos. Si no te sientes con ánimos de hablar, simplemente estar en compañía te puede ayudar a aliviar tu dolor.
- No intentes “adormecer el dolor” con drogas o alcohol.
- Date cuenta de que los pensamientos y sentimientos recurrentes asociados a la muerte son normales. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- Recuerda que no pasa nada por pedir ayuda si tienes problemas para afrontar la situación. Ponte en contacto con Soluciones para el bienestar emocional o con un grupo de apoyo.

Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.

Cómo ayudar a tus colegas

Recuerda que, al igual que tú, tus compañeros de trabajo se ven afectados por el fallecimiento de un colega. Las personas viven el duelo de forma diferente. No hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo.

Pasa tiempo con tus compañeros de trabajo. Comparte tus sentimientos y averigua cómo están ellos. Permite que los demás hablen de sus sentimientos. Escucha y respeta su punto de vista, aunque no lo compartas.

Ten en cuenta que el dolor a menudo hace que la gente se enfade o reaccione con otras emociones. No te tomes estos arrebatos emocionales como algo personal. Sugiéreles buscar ayuda que esté disponible, como las soluciones para el bienestar emocional o un grupo de apoyo. A algunas personas les puede llevar más tiempo que a otras, pero con el tiempo y la aceptación el dolor disminuirá.

Tu beneficio de soluciones para el bienestar emocional te ofrece a ti y a tu familia asistencia confidencial que les ayudará afrontar diversos problemas personales, laborales o de salud. Este servicio gratuito te ayuda a manejar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas en bienestar emocional están disponibles a cualquier hora, todos los días.

Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.

Optum

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143837-022024 OHC